

MENÚ BASAL-PROTECCIÓN GÁSTRICA



la vostra llar

A EVITAR LOS ALIMENTOS ÁCIDOS, FLATULENTOS, GRASOS Y RICOS EN FIBRAS

SEMANA 1

LUNES
CO: ARROZ BLANCO
TORTILLA FRANCESA
Y PATATAS AL
VAPOR
CE: SOPA DE ARROZ
SALCHICHAS DE
POLLO AL HORNO
CON ZANAHORIA

MARTES
CO: CREMA DE
PATATA
ABADEJO A LA
PLANCHA CON ARROZ
CE: CREMA DE
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE
TERNERA A LA
PLANCHA CON
PATATA AL VAPOR

MIÉRCOLES
CO: ARROZ BLANCO
PECHUGA DE POLLO
CON PURÉ DE
PATATA
CE: SOPA DE PASTA
MERLUZA A LA
PLANCHA CON
ZANAHORIA

JUEVES
CO: SÉMOLA DE
ARROZ
MERLUZA EN CALDO
CON ZANAHORIA
SALTEADA
CE: SOPA DE ARROZ
TORTILLA DE
PATATAS

VIERNES
CO: PATATAS
COCIDAS CON
ACEITE
MERLUZA A LA
PLANCHA
CE: SOPA DE PASTA
TOSTADAS CON
JAMÓN COCIDO Y
QUESO FRESCO

SÁBADO
CO: ARROZ BLANCO
MUSLOS DE POLLO
AL ROMERO CON
PURÉ DE PATATA
CE: SÉMOLA DE
ARROZ
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA

DOMINGO
CO: PATATA Y
ZANAHORIA CON
ACEITE
ABADEJO A LA
PLANCHA CON ARROZ
CE: SOPA DE PASTA
TOSTADAS CON
JAMÓN COCIDO Y
QUESO FRESCO

SEMANA 2

CO: MACARRONES
BLANCOS CON
ORÉGANO Y ACEITE
PECHUGA DE POLLO A
LA PLANCHA CON
PATATAS AL VAPOR
CE: SÉMOLA DE ARROZ
MERLUZA A LA
PLANCHA CON
ZANAHORIA

CO: CREMA DE
ZANAHORIA
LOMO DE CERDO A LA
PLANCHA CON
PATATAS AL VAPOR
CE: SOPA DE PASTA
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
SALTEADA

CO: ARROZ BLANCO
CON ACEITE
MERLUZA A LA
PLANCHA CON
ZANAHORIA
CE: CREMA DE
ZANAHORIA
SALCHICHAS DE
POLLO AL HORNO

CO: SOPA DE PASTA
PECHUGA DE POLLO
A LA PLANCHA CON
ZANAHORIA
CE: SÉMOLA DE
ARROZ
JAMÓN COCIDO CON
PATATAS AL VAPOR

CO: MACARRONES
BLANCOS CON
ORÉGANO Y ACEITE
MERLUZA A LA
PLANCHA CON
PATATA
CE: SOPA DE PASTA
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA

CO: CREMA DE
PATATA
LOMO DE CERDO A LA
PLANCHA CON
ARROZ
CE: CREMA DE
PATATA Y PUERRO
CONTRAMUSLO DE
POLLO A LA PLANCHA
CON ZANAHORIA

CO: ARROZ BLANCO
TORTILLA
FRANCESA CON
ZANAHORIA
CE: CREMA DE
PATATA
MERLUZA A LA
PLANCHA CON
PATATAS AL VAPOR

SEMANA 3

CO: MACARRONES
BLANCOS CON
ORÉGANO Y ACEITE
HAMBURGUESA A LA
PLANCHA CON
ZANAHORIA
CE: SOPA DE PASTA
TORTILLA FRANCESA
CON PURÉ DE
PATATA

CO: PATATAS AL
VAPOR
PECHUGA DE POLLO
A LA PLANCHA Y
ARROZ
CE: CREMA DE
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA
CON PATATAS

CO: ARROZ BLANCO
MERLUZA A LA
PLANCHA CON
ZANAHORIA
CE: SOPA DE PASTA
SALCHICHAS DE
PAVO A LA PLANCHA
CON PATATAS AL
VAPOR

CO: CREMA DE
ZANAHORIA
LOMO DE CERDO A
LA PLANCHA CON
PURÉ DE PATATA
CE: SÉMOLA DE
ARROZ
ABADEJO AL VAPOR
CON PATATAS
HERVIDAS

CO: MACARRONES
BLANCOS CON
ORÉGANO Y ACEITE
MERLUZA A LA
PLANCHA CON
ZANAHORIA
CE: CREMA DE PATATA
PECHUGA DE POLLO A
LA PLANCHA CON
ZANAHORIA

CO: CREMA DE
PATATA
ALBÓNDIGAS
HERVIDAS CON
ARROZ
CE: SÉMOLA DE
ARROZ
TORTILLA FRANCESA
CON PATATAS AL
VAPOR

CO: ARROZ BLANCO
MERLUZA A LA
PLANCHA CON
PATATAS
CE: SOPA DE PASTA
JAMÓN COCIDO Y
QUESO FRESCO CON
ZANAHORIA

SEMANA 4

CO: PATATAS
COCIDAS CON
ACEITE
PECHUGA DE POLLO
CON ZANAHORIA
CE: SOPA DE AVE
CON FIDEOS
JAMÓN COCIDO Y
QUESO FRESCO CON
PATATA HERVIDA

CO: CREMA DE
ZANAHORIA
HAMBURGUESA A LA
PLANCHA CON
PATATAS HERVIDAS
CE: PATATAS
COCIDAS
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA

CO: ARROZ BLANCO
MERLUZA A LA
PLANCHA CON
PATATAS AL VAPOR
CE: CREMA DE
PATATA
CHULETAS DE PAVO
AL AJILLO CON
ZANAHORIA

CO: SOPA DE PASTA
LOMO DE CERDO A
LA PLANCHA CON
ZANAHORIA
CE: SÉMOLA DE
ARROZ
MERLUZA AL HORNO
CON PATATAS
HERVIDAS

CO: SOPA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO
CON ZANAHORIA
CE: CREMA DE
ZANAHORIA
TORTILLA
FRANCESA CON
PATATAS HERVIDAS

CO: CREMA DE
CALABAZA
FILETE DE POLLO
CON ARROZ
SALTEADO
CE: CREMA DE
PATATA
MERLUZA A LA
PLANCHA CON
ZANAHORIA

CO: PATATAS
COCIDAS CON ACEITE
HAMBURGUESA A LA
PLANCHA CON
ZANAHORIA
CE: SOPA DE PASTA
JAMÓN COCIDO Y
QUESO FRESCO CON
PATATAS AL VAPOR

DESAYUNO: BEBIDA DE ALMENDRA o SOJA/INFUSIÓN. TOSTADA CON ACEITE Y JAMÓN COCIDO o MEMBRILLO o QUESO FRESCO/GALLETAS (s/l)/COMPOTA DE MANZANA.

MERIENDA: GALLETAS (s/l) /MAGDALENAS (s/l y s/azúcar). **POSTRE:** MEMBRILLO/COMPOTA DE FRUTA/MANZANA AL HORNO/YOGUR DESNATADO.
ZUMO DE MANZANA/INFUSIONES.

DE ACUERDO CON EL MODELO ACP SE OFRECE ELECCIÓN LIBRE EN EL DESAYUNO Y LA MERIENDA.

